

# Usted ha decidido amamantar a su bebé. ¡Siga adelante!

**La leche materna es todo lo que su bebé necesita durante los primeros seis meses de vida.**



Muchas mujeres comienzan a amamantar a sus bebés, pero algunas se desaniman y dejan de hacerlo luego de sólo unos pocos días o semanas.

Es una lástima, porque la leche materna es el único alimento y la única bebida que su bebé necesita para crecer y estar saludable. Los bebés que toman leche materna son menos propensos a enfermarse que los bebés alimentados con fórmula.

Amamantar puede requerir un poco de práctica, pero en muy poco tiempo será toda una experta.

## Amamantar – Simplemente lo mejor

**Para obtener ayuda sobre la lactancia materna, hable con su proveedor de atención médica o llame al 311.**

**También puede llamar a la Línea Nacional de Ayuda para la Lactancia, al 1-800-994-9662.**